

**Sprawozdanie**  
**z realizacji polsko – szwajcarskiego programu**  
**Przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej „Zachowaj równowagę”**  
**za I półrocze roku szkolnego 2014/2015**

W bieżącym roku szkolnym nasza placówka, zgodnie z założeniem, kontynuuje realizację polsko – szwajcarskiego programu Przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej „Zachowaj równowagę” - chociaż już jesienią otrzymała prestiżowy **Certyfikat Przedszkole Przyjazne Żywieniu i Aktywności Fizycznej**.

**Główne założenia programu:**

Wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej u dzieci poprzez kształtowanie prozdrowotnych postaw i w konsekwencji - zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości oraz innym chorobom przewlekłym.

**Cele programu:**

- wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej u dzieci
- kształtowanie postaw prozdrowotnych
- zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości oraz innym chorobom przewlekłym

**Podjęte działania:**

W trakcie realizacji programu dobierałam realizowane treści w zależności od: sytuacji wychowawczej w grupie, świąt i uroczystości, wydarzeń okolicznościowych, bloku tematycznego, kalendarza przyrodniczego, możliwości osób współrealizujących program i współpracujących.

**Dotychczas zrealizowane działania:**

1. Organizowanie zajęć motywujących przedszkolaki do samodzielnych prozdrowotnych wyborów:
  - Dni warzywne i owocowe; poznawanie nowych smaków; wycieczki na okoliczne stragany; kukielki z warzyw - w ramach realizacji tematyki kompleksowej: „Jesień w ogrodzie” 6 – 10.10.2014r.; „Wiem, co jem i dlatego jestem zdrowy” 27 – 31.10.2014r.; „Dbamy o zdrowie” 12 – 15.01.2014r.
2. Rozwijanie zdolności i wiedzy kulinarnej przedszkolaków zgodnej z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne):
  - zajęcia na temat zdrowego żywienia; zajęcia kulinarne, wspólne przygotowywanie potraw - w ramach realizacji tematyki kompleksowej: „Drzewa i ich owoce” 29.09.- 3.10.2014r.
3. Dodatkowe zajęcia ruchowe i korekcyjne we wszystkich grupach raz lub dwa razy w tygodniu prowadzone przez p. Jolantę Tobiś i studentów Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.
4. Zorganizowanie i prowadzenie Otwartego Turnieju Tańca Towarzyskiego 21.11.2014r.
5. Edukacja dzieci w zakresie aktywności fizycznej, realizacja treści związanych z aktywnością fizyczną:
  - Aktywne spędzaniem czasu wolnego w rodzinie; sprawność a zdrowie - w ramach realizacji tematyki kompleksowej: „Dbamy o zdrowie” 17 – 21.10.2014r.
  - Zachęcanie do pobytu na świeżym powietrzu - w ramach realizacji tematyki kompleksowej: „Zabawy na śniegu” 26 – 30.01.2015r.
6. Edukacja rodziców z zakresu prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym:
  - 9.12.2014r.: Spotkanie z dietetykiem, panią Magdaleną Cienkus - Zaręba z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Białymstoku

**Całkowita ilość osób – 142 dzieci objętych programem w tym 68 dziewczynek i 74 chłopców**

**Ilość osób biorących udział w poszczególnych zadaniach:**

- 25 dzieci - grupa IV - włączanie się do niektórych działań

- 25 dzieci - grupa V - szczegółowa realizacja programu dzieci (grupa I, II, III i VI) – nauczycielki dostosowują program i realizują go w sposób odpowiedni do wieku i umiejętności swoich podopiecznych.

**Osoba odpowiedzialna za realizację programu:** Barbara Lebieżewicz

**Osoby współrealizujące program:**

- Dyrekcja Przedszkola Samorządowego Nr 31 w Białymstoku
- Nauczycielki Przedszkola Samorządowego Nr 31, w szczególności koleżanki Elżbieta Łukaszyk i Maria Łozowska
- Obsługa techniczna
- Pracownicy kuchni i administracji
- Rodzice dzieci
- Nauczyciel rytmiki - Pani Izabela Kłubowicz
- Instruktor tańca towarzyskiego - Pan Robert Gawędzki
- Pani Jolanta Tobiś z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (praktyki studenckie studentów Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku z zakresu zajęć korekcyjnych i zabaw ruchowych)

**Przewidywane rezultaty :**

- poprawa wśród dzieci wiedzy na temat prawidłowego żywienia
- zmiana nawyków żywieniowych dzieci i rodziców
- dostarczenie wiedzy o zasadach prawidłowego żywienia na różnych poziomach ekonomicznych
- zwiększenie udziału dzieci w różnych formach aktywności fizycznej,
- zmiana nawyków związanych z codzienną aktywnością fizyczną
- zwiększenie praktycznej wiedzy o różnych formach aktywności fizycznej,

**Najważniejszym z rezultatów będzie :** Poprawa stanu zdrowia dzieci obecnie i w czasie odroczonym – w dorosłości

**Wnioski:**

- Uzyskano **Certyfikat Przedszkole Przyjazne Żywieniu i Aktywności Fizycznej**
- Pomimo, że nasz udział w realizacji polsko – szwajcarskiego programu Przedszkole przyjazne żywności i aktywności fizycznej „Zachowaj równowagę” kończy się z końcem bieżącego roku szkolnego - kolejne działania są podejmowane i będą kontynuowane w przyszłości
- Na podstawie dotychczasowych działań, można sądzić iż założenia oraz cele programu zostaną osiągnięte

Barbara Lebieżewicz